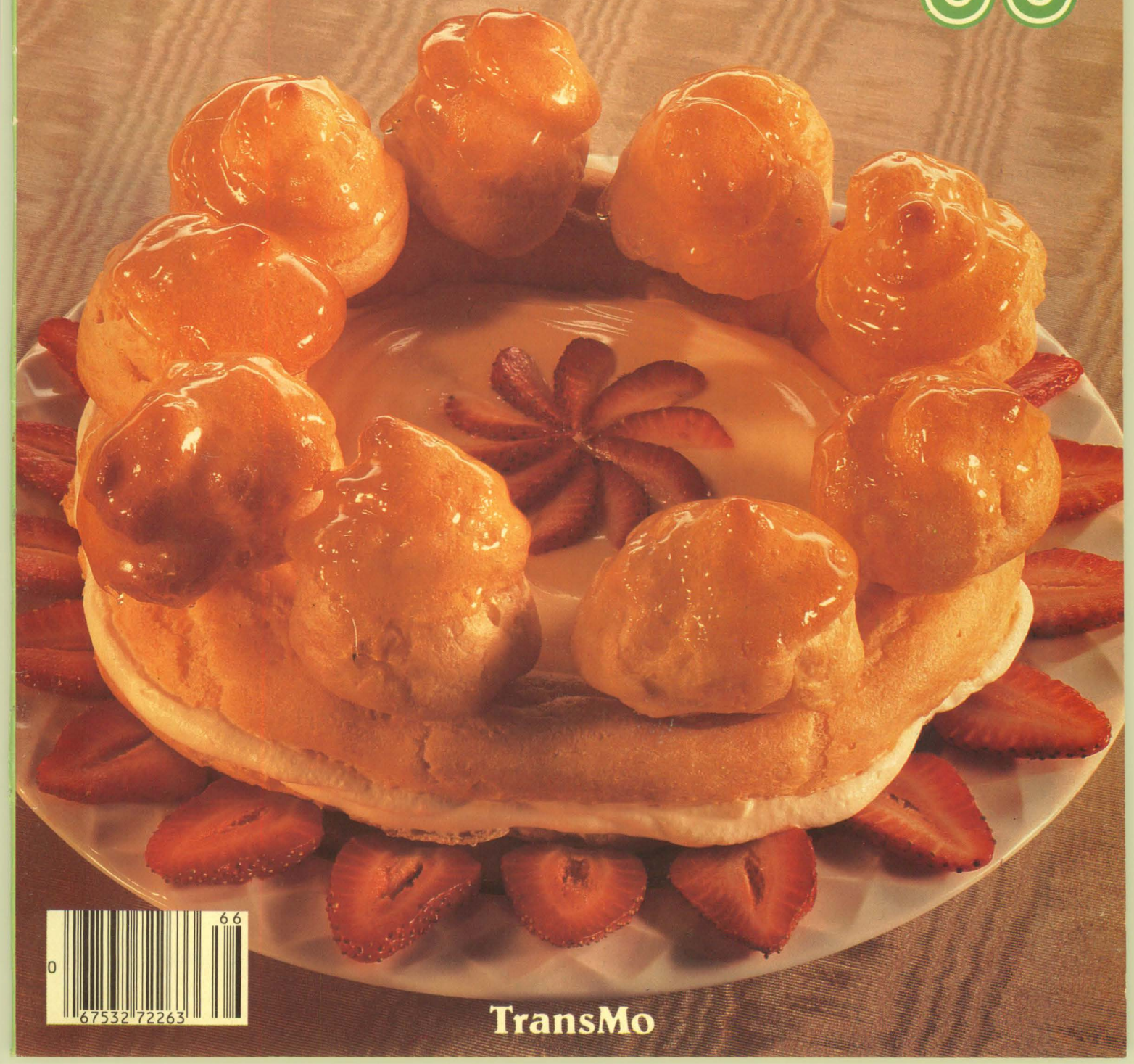
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

66



0 67532 72263 66

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 6 **FASCICULE 66**

FRUITS ET LÉGUMES 59
Les noix 2 **1801**

RECETTE CLASSIQUE
Coq au vin **1806**

CUISINE MICRO-ONDES 61
Du nouveau dans la cuisine **1808**

PÂTISSERIE MAISON
Gâteau fourré à la crème **1812**

CONGÉLATION 49
La congélation du boeuf haché 2 **1814**

CUISSON COMBINÉE 1
La pâte à choux **1819**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
En-cas de fin de soirée **1824**

PLAT MINCEUR
Gratin de poireaux au jambon **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2
Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AVR 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Une autre chronique sur la cuisson combinée Des oeufs durs, cuits selon la méthode usuelle, puis apprêtés dans des sauces préparées aux micro-ondes.

Cuisine pour deux UNE NOUVELLE CHRONIQUE Préparez de délicieux repas pour deux personnes aux micro-ondes. Que diriez-vous de juteuses côtelettes ?

Un soufflé au chocolat glacé Une superbe recette vedette pour terminer avec grâce et élégance un dîner de fête.

Plus

Comment apprêter les restes, un buffet économique, des scones variés.

Les noix 2

Les noix écalées, très savoureuses et faciles à utiliser en cuisine, rehaussent une foule de plats salés et sucrés. De plus, elles ajoutent une note appétissante et nutritive à tous vos plats.

Les noix donnent texture et saveur aux plats. Comme elles sont habituellement déjà écalées, elles sont faciles et rapides à utiliser. Seules les châtaignes doivent être écalées, mais, grâce aux micro-ondes, cette opération devient un vrai jeu d'enfant.

Pour augmenter la valeur protéique d'un plat, ajoutez-lui quelques noix, car les noix sont également riches en matières grasses. Conservez les noix écalées dans un récipient hermétique, dans un endroit frais ou au réfrigérateur, au maximum deux mois.

Variétés de noix

Les noix d'acajou, ou de cajou, sont vendues écalées, car leur écale renferme une huile toxique. On peut se les procurer fraîches, entières ou en morceaux, ou rôties et salées. Les cajous ont une saveur légèrement sucrée; on les sert parfois avec l'apéritif et elles entrent dans la composition de nombre de plats indiens et orientaux.

Les marrons ou châtaignes sont comestibles, contrairement aux marrons d'Inde, et ils sont riches en hydrates de carbone, tout en renfermant moins de protéines et de matières grasses. Ils se vendent frais, non écalés : à 1 lb/450 g correspondent environ 12 oz/350 g de noix écalées. Les marrons sont également vendus sous forme séchée, en conserve et en purée. Utilisez-les dans des plats salés ou sucrés.

Les noix de coco sont constituées de chair crémeuse d'un blanc laiteux : les fruits jeunes contiennent aussi du lait sucré. La chair est vendue dans le commerce sous forme séchée et grillée : on s'en sert beaucoup pour garnir différents plats (voir Micro-trucs, page 1802). La noix de coco séchée sous forme de pâte sert à relever caris et plats orientaux de toutes sortes.

CLINT BROWN

Boeuf aux noix d'acajou

Les arachides, ou cacahuètes, sont très populaires. On peut se les procurer grillées dans leur écale, écalées, grillées et salées, grillées et non salées ou simplement écalées. Elles servent beaucoup en cuisine africaine et orientale.

Les pignes, ou pommes de pin, ont une enveloppe très dure de couleur brunâtre et violacée. Elles se vendent aussi déjà écalées. Si vous les grillez, leurs propriétés aromatiques s'intensifient (voir Micro-trucs, page 1805). Les pignes sont souvent utilisées pour relever des plats du Moyen-Orient.

Les pistaches sont vendues écalées ou dans leur écale, salées ou non. Les pistaches écalées sont utilisées pour les farces, les sauces et la confiserie.

Boeuf aux noix d'acajou

14 min

Temps d'attente : aucun

Servez ce plat avec des nouilles, du riz ou des petites pommes de terre bouillies, et du chou-fleur ou du brocoli.

1 ½ cuil. à soupe d'huile végétale
8 oz/225 g de surlonge, coupée dans le sens contraire des fibres en lanières de ½ x 1 ½ po/15 mm x 3 cm
6 oz/175 g de noix d'acajou non salées
1 botte d'échalotes en tranches
3 panais (8 oz/225 g), le coeur enlevé, coupés en fines lanières

Pâté aux noix

3 branches de céleri émincées
2 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de sauce soya
⅝ de tasse/150 ml d'eau bouillante
poivre

4 PERSONNES

1 Faites chauffer la moitié de l'huile dans un grand plat peu profond, 3 ½ ou 4 min à MAX., puis ajoutez le boeuf et faites cuire 3 ou 3 ½ min à MAX., en remuant 2 fois. Transvidez sur une assiette.

2 Ajoutez le reste de l'huile, puis les noix d'acajou, les échalotes, le panais et le céleri. Faites cuire 4 min à MAX., en remuant à mi-temps.

3 Délayez la fécule de maïs dans la sauce soya, puis ajoutez l'eau bouillante. Incorporez au mélange, puis ajoutez le boeuf et poivrez. Faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX., en remuant à mi-temps.

Micro-trucs

Pour griller 4 oz/100 g de noix de coco séchée, étalez-la uniformément dans une assiette et enfournez de 3 ½ à 4 ½ min à MAX., en remuant toutes les minutes. Laissez refroidir, puis conservez dans un récipient hermétique, un mois tout au plus.

Pâté aux noix

31½ min

Temps d'attente : aucun

Servez ce pâté chaud avec une sauce tomate, des épinards ou des haricots verts, ou froid avec une mayonnaise et une salade.

8 oz/225 g de carottes hachées
½ tasse/125 ml d'eau
4 oz/100 g de marrons secs, trempés toute une nuit, puis égouttés, ou 12 oz/340 g de marrons frais écalés
4 oz/100 g d'arachides écalées
2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
2 oz/50 g de pignes
2 oz/50 g d'arachides grillées et salées
4 oz/100 g de chapelure fraîche de blé entier
2 cuil. à café de fines herbes mélangées
1 oeuf battu
2 cuil. à café d'extrait végétal ou de levure
poivre au goût

4 PERSONNES

1 Graissez un plat de cuisson rond de 7 ou 8 po/18 à 20 cm, et de 2 po/5 cm de profondeur environ. Foncez-le de papier ciré légèrement graissé.

2 Faites cuire les carottes dans l'eau, à couvert, 8 ou 9 min à MAX., en remuant à mi-temps. Filtrez le liquide de cuisson dans une tasse à mesurer et coupez d'eau pour obtenir ⅝ de tasse/150 ml de liquide, puis réservez. Passez les carottes cuites au mélangeur ou faites une purée homogène.

3 Passez les marrons et les arachides au mélangeur.

4 Faites cuire l'oignon et l'ail dans l'huile, dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, 3 ½ ou 4 min à MAX., en remuant à mi-temps.

5 Incorporez la purée de carottes, les noix, le liquide réservé et le reste des ingrédients. Versez dans le plat graissé en lissant bien la surface à l'aide d'une fourchette.

6 Couvrez et faites cuire de 20 à 25 min à MAX., en tournant le plat du quart à 3 reprises.

Croquant aux arachides

8 min

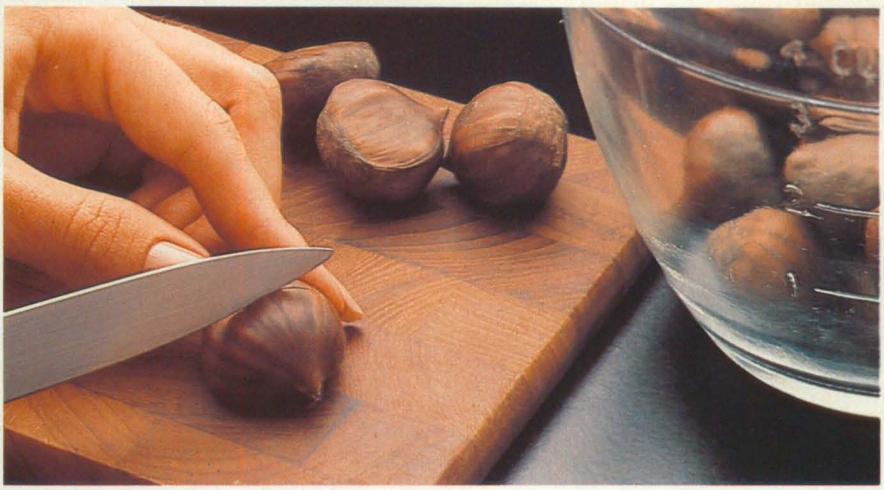
Temps d'attente : aucun

Conservez ce croquant dans une boîte hermétique deux semaines au maximum. Gardez-le dans un endroit frais, ou au réfrigérateur.

1 tasse/225 g de sucre
½ tasse/100 g de sirop de maïs
1 généreuse pincée de sel
6 oz/175 g d'arachides grillées non salées
1 cuil. à café d'extrait de vanille
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cuil. à café de bicarbonate de soude

48 CARRÉS (1 lb/450 g)

Comment éplucher les châtaignes



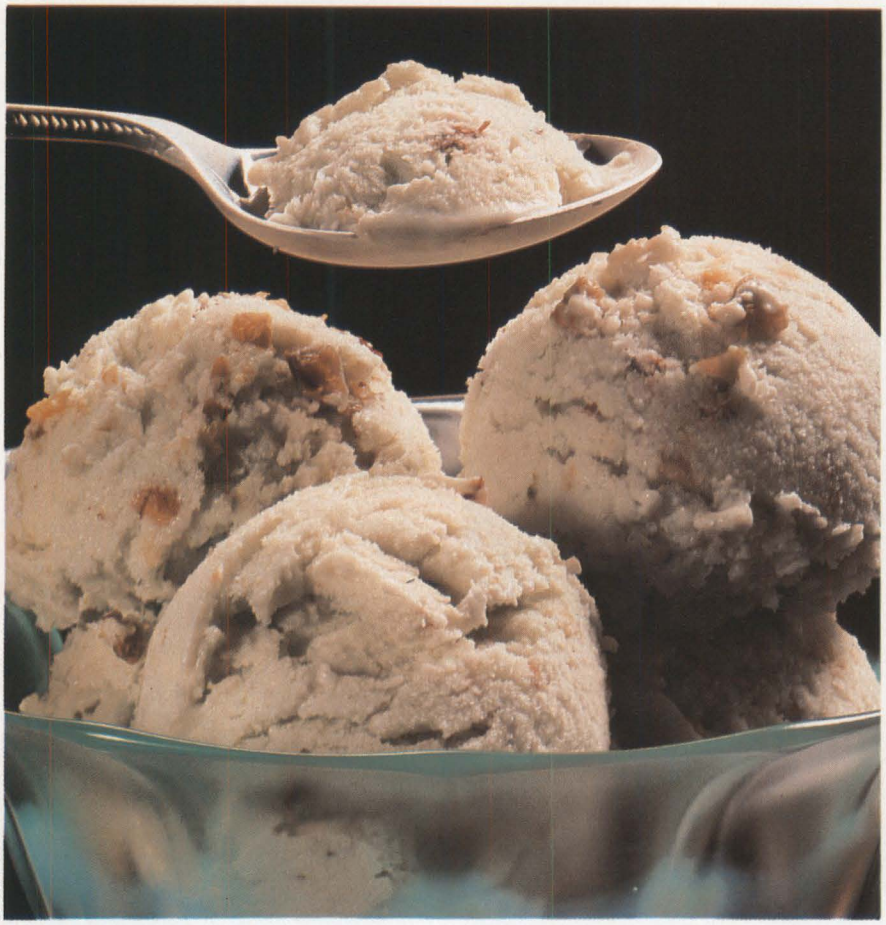
À l'aide *d'un couteau pointu, incisez l'écale des châtaignes sans toucher l'amande. Mettez 4 oz/100 g de châtaignes dans un grand bol et couvrez d'eau bouillante. Couvrez et portez à ébullition, 3 ou 4 min à MAX. Laissez reposer 5 min, puis retirez les châtaignes, une à la fois, à l'aide d'une écumoire. Écalez-les, puis retirez l'enveloppe intérieure. (Si les châtaignes ne s'écalent pas facilement, faites-les bouillir quelques minutes de plus.) Épongez-les bien avec du papier absorbant avant de les utiliser.*

Préparation du croquant

Mêlez *le sucre, le sirop de maïs et le sel dans un bol de 5 tasses/1,25 l et faites chauffer 5 min à MAX., pour dissoudre le sucre, en remuant 3 fois.*

Incorporez *les arachides et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois. Ajoutez la vanille, le corps gras et le bicarbonate.*

Remuez *bien et versez dans un plat peu profond beurré de 8 x 10 po/20 x 25 cm. Laissez refroidir 15 min, coupez en carrés. Démoulez lorsque complètement refroidis.*



CLINT BROWN

Crème glacée aux pistaches

Crème glacée aux pistaches

5 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 oeufs
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
le zeste finement râpé de ½ citron
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %
1 ou 2 oz/25 à 50 g de pistaches non salées, écalées et hachées fin
2 à 4 gouttes de colorant alimentaire vert

6 À 8 PERSONNES

1 Faites chauffer le lait 2 min à MAX.
2 Battez les oeufs et le sucre en crème, puis ajoutez le lait chaud petit à petit. Faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., en fouettant vigoureusement après 2 min, puis fouettez 2 fois encore, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3 Incorporez le zeste de citron, puis couvrez d'une pellicule plastique et laissez refroidir.
4 Fouettez la crème, puis incorporez-la délicatement au mélange. Versez dans un récipient pour congélation et congelez 2 ou 3 h.
5 Transvidez la crème glacée dans un bol glacé et fouettez énergiquement jusqu'à consistance lisse. Incorporez les pistaches et le colorant, au goût. Transvidez dans le récipient pour congélation et congelez 4 ou 5 h.
6 Pour servir : réfrigérez la crème glacée de 30 à 45 min ou faites-la ramollir à DÉCONGÉLATION de 30 à 45 s, si le récipient peut être utilisé aux micro-ondes.

Notes sur la congélation

Les noix écalées entières se congèlent environ un an. Ne les salez pas et glissez-les dans des contenants pour congélation. Laissez-les reposer 2 h à la température de la pièce avant de les utiliser.

Caramels croquants

8 min

Temps d'attente : aucun

7 à 9 craquelins carrés ou rectangulaires de blé ou de son
½ tasse/100 g de sucre
2 tasses/450 g de sirop de maïs
6 oz/175 g d'arachides grillées non salées
8 oz/225 g de beurre d'arachide
4 oz/100 g de capuchons de chocolat ou de raisins secs

36 CARAMELS

1 Étalez les craquelins dans un moule carré de 9 po/23 cm, en les coupant au besoin.
2 Faites chauffer le sucre et le sirop de maïs 5 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 2 fois. Laissez bouillir 3 min.
3 Incorporez le reste des ingrédients, puis versez le mélange sur les craquelins et laissez reposer 15 min.
4 Coupez en carrés, couvrez et gardez au frais quatre jours au maximum.

Légumes à la noix de coco

10 min

Temps d'attente : aucun

On peut facilement préparer ce mets avec les légumes de son choix. Servez avec une baguette fraîche.

2 poireaux (8 oz/225 g) en tranches
1 aubergine (8 oz/225 g) coupée en 2 sur la longueur, tranchée, puis coupée en lanières de 1 x ½ po/ 2,5 x 1,2 cm
3 courgettes (8 oz/225 g) en tranches
6 oz/175 g de poivrons rouge et jaune, épépinés et coupés en lanières de 1 po/2,5 cm
6 oz/175 g de bouquets de chou-fleur
2 gousses d'ail écrasées
⅝ de tasse/150 ml plus 6 cuil. à soupe d'eau bouillante
4 oz/100 g de pâte de noix de coco, défaite en morceaux
5 cuil. à soupe de noix de coco séchée
¼ de cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 cuil. à café de cumin
1 cuil. à café de coriandre
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Déposez tous les légumes dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, puis ajoutez ⅝ de tasse/150 ml d'eau. Couvrez et faites cuire 8 ou 9 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Mettez la pâte de noix de coco dans une tasse à mesurer et ajoutez la noix de coco séchée, le chili, le cumin, la coriandre, le poivre au goût et 6 cuil. à soupe d'eau bouillante. Remuez pour faire fondre la pâte de noix de coco.
3 Incorporez aux légumes, couvrez et faites chauffer 2 min à MAX. Salez au moment de servir.

À gauche : *caramels croquants*
Ci-dessous : *pilaf aux raisins*

DON LAST

Pilaf aux raisins

32½ min

Temps d'attente : 4 ou 5 min

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon haché fin
1 tasse/225 g de riz brun
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet ou de légumes bouillant
2 ½ cuil. à soupe de raisins secs
3 oz/75 g de pignes
1 feuille de laurier
1 généreuse pincée de cannelle
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans l'huile, dans une casserole de 7 ½ tasses/ 2 l, à couvert, 3 ½ ou 4 min à MAX. Remuez à mi-temps.
2 Incorporez riz, bouillon, raisins, pignes, laurier et cannelle. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX., puis diminuez la puissance à MED., et laissez cuire 25 min, en remuant 2 fois.
3 Retirez le laurier et laissez reposer à couvert 4 ou 5 min. Vérifiez l'assaisonnement et servez.

Micro-trucs

Pour faire dorer des pignes, étalez-les sur du papier absorbant et faites chauffer de 4 à 6 min à MAX., en les secouant 2 fois.

Coq au vin

Spécialité française, ce plat de volaille apprêté dans une sauce au vin onctueuse est au menu de nombreux restaurants français, des plus élégants aux bistrots sans prétention.

Le coq au vin est un plat originaire de la Bourgogne, région productrice d'un vin rouge robuste, grâce auquel un simple plat de volaille se transforme en mets original. Le coq au vin fera honneur à votre table, lors d'une réception ou d'un repas décontracté en famille. La volaille s'imprègne de cette riche sauce au vin, surtout si vous prenez le temps de faire d'abord mariner le poulet dans le vin.

Choisissez un vin rouge bien corsé pour ce plat, un bourgogne ou un bordeaux par exemple, et ne cherchez pas à faire des économies en prenant un vin de qualité inférieure, qui gâterait le plat.

Servez le coq au vin avec un légume vert et des pommes de terre apprêtées à votre goût (sautées, rôties ou en purée par exemple) et nappées de sauce.

Coq au vin

48 min

Temps d'attente : aucun

1 poulet prêt à cuire de 3 lb/1,4 kg, découpé en 8 morceaux
2 tasses/450 ml de bourgogne ou de bordeaux rouge
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
2 oz/50 g de beurre
8 oz/225 g de bacon coupé en morceaux
8 petits oignons
2 gousses d'ail écrasées
8 oz/225 g de champignons
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de brandy
1 tasse/250 ml de bouillon de poulet bouillant
1 bouquet garni
2 feuilles de laurier

BEURRE MANIÉ
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à soupe de beurre

4 PERSONNES

Conseils du chef

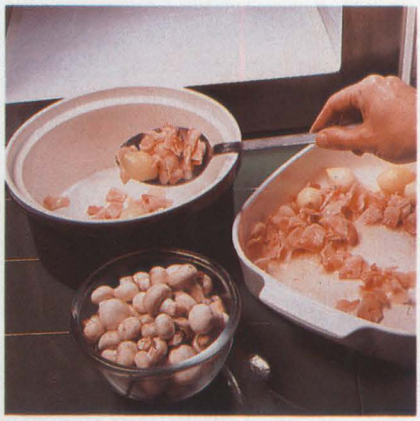
On appelle beurre manié un mélange pétri de farine tout usage et de beurre servant à épaissir soupes et ragoûts. Seule, la farine forme des grumeaux, tandis que mélangée avec du beurre, elle s'incorpore facilement à la sauce. Voici donc un truc précieux pour épaissir facilement toutes vos sauces.

Préparation du coq au vin

Placez *le poulet dans un grand plat peu profond et ajoutez le vin. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur 3 ou 4 h. Retirez le poulet et épongez-le avec du papier absorbant.*

Mettez *la farine dans un sac de polythène et assaisonnez-la. Placez-y les morceaux de poulet et secouez pour bien les enrober.*

Faites chauffer *un plat à rissoler pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Déposez-y la moitié du bacon, les petits oignons et l'ail, en remuant bien.*



Faites cuire *3 min à MAX., en remuant toutes les minutes, puis transvidez, à l'aide d'une écumoire, le bacon et les oignons dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Incorporez les champignons.*

Faites chauffer *le plat à rissoler 2 min à MAX., puis ajoutez 1 cuil. à soupe d'huile, 2 cuil. à soupe de beurre et 4 morceaux de poulet, en les retournant 1 fois. Faites cuire 2 min à MAX.*

Transvidez *le poulet sur une assiette. Faites chauffer le plat 2 min à MAX., et faites cuire le reste du poulet dans l'huile et le beurre, comme précédemment. Transvidez les 4 premiers morceaux dans le plat.*

Arrosez *de brandy et faites flamber le poulet. Transvidez-le dans la casserole, puis incorporez le vin, le bouillon, le bouquet garni et le laurier. Faites cuire, à couvert, 8 min à MAX.*

Faites cuire *de 20 à 25 min de plus à MED.-MAX., jusqu'à tendreté. Transvidez le poulet et les légumes sur un plateau de service, à l'aide d'une écumoire, puis jetez le bouquet garni et le laurier.*

Préparez *le beurre manié, coupez-le en petits morceaux et ajoutez-le à la sauce. Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., fouettez bien, puis ajoutez le poulet et les légumes. Faites chauffer 3 ou 4 min de plus.*

Du nouveau dans la cuisine

Vous pouvez maintenant acheter des ustensiles de cuisine conçus précisément pour le four micro-ondes, destinés à vous faciliter la tâche et à vous permettre de concocter de succulents petits plats.

L'avènement du micro-ondes a encouragé les fabricants à créer de nouveaux ustensiles de cuisine conçus spécialement pour ce mode de cuisson. Il peut sembler superflu, au premier abord, de se procurer une nouvelle batterie de cuisine alors qu'il est possible d'utiliser un certain nombre de plats et de casseroles qui se trouvent déjà dans nos armoires. Mais le jeu en vaut la chandelle, lorsque ces récipients nous permettent de travailler plus facilement et efficacement qu'auparavant.

Les fabricants ont réussi à mettre au point des ustensiles révolutionnaires, tel le plat pour omelettes. Les matériaux utilisés pour la cuisson aux micro-ondes n'absorbent ni ne réfléchissent les micro-ondes, rendant ainsi la cuisson plus efficace. De plus, certains plats vont directement du congélateur au four micro-ondes, et même parfois au four traditionnel. Certains vont même au lave-vaisselle. Ces ustensiles nouvelle vague, plus élégants, s'utilisent pour le service de table. Cette chronique vous permettra de vous familiariser avec les plus récents modèles d'ustensiles de cuisine. Suivez toujours les instructions du fabricant concernant l'usage et l'entretien de votre batterie de cuisine.

Casseroles

Les petites casseroles munies d'un double bec verseur et d'une poignée se manipulent facilement et sans danger même si la poignée devient légèrement chaude pendant la cuisson.

Plats à rissoler ou à brunir

Ces nouveaux modèles sont aussi pratiques que les anciens, mais beaucoup plus jolis. Les plats, transparents, ressemblent à une casserole et ils sont munis d'une surface spéciale qui chauffe plus rapidement que les plats à rissoler traditionnels. Ils vont également au congélateur.

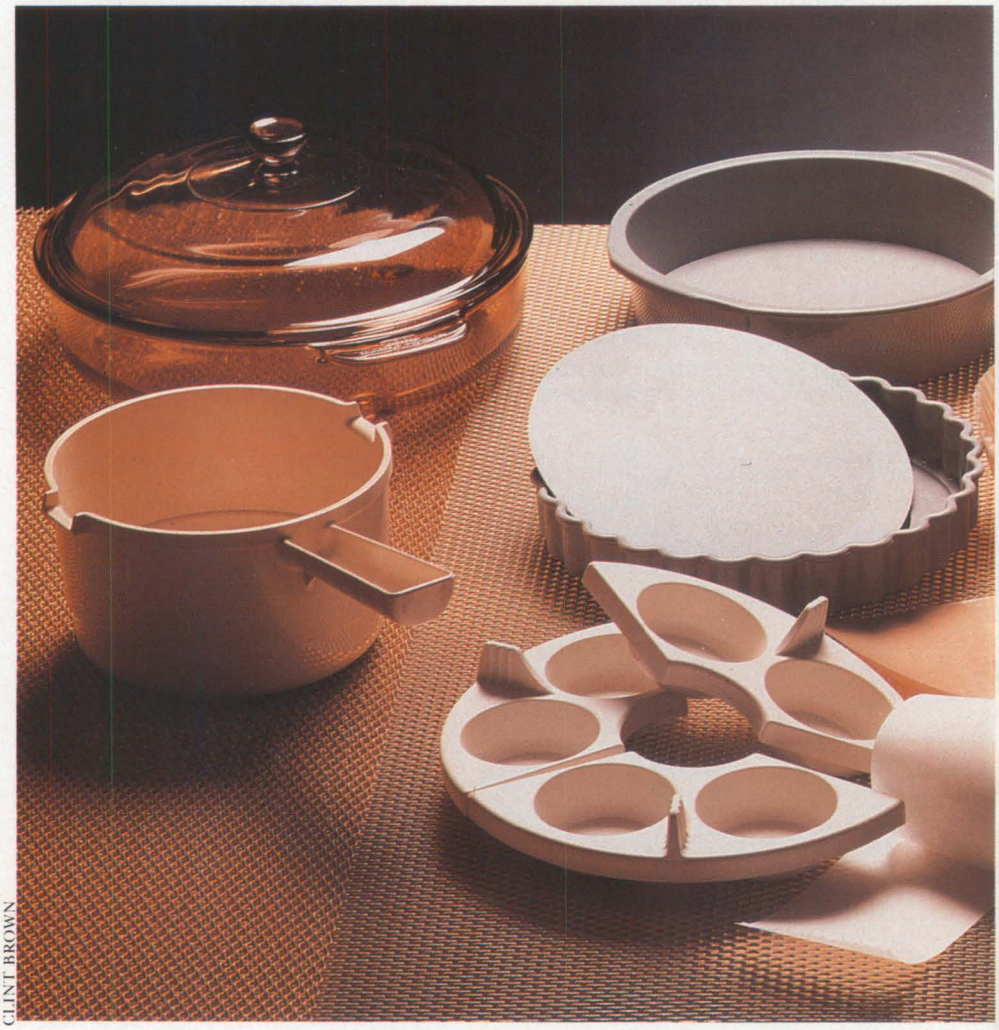
Nouveaux moules

Pour réussir les desserts aux micro-ondes, il est important d'utiliser les ustensiles appropriés. Des fabricants ont mis sur le marché une toute nouvelle gamme de produits destinés à améliorer la cuisson.

Des ustensiles améliorés

Les coins arrondis des moules à pain et des moules carrés permettent une cuisson plus uniforme et une surface légèrement bombée ou concave permet une meilleure pénétration des micro-ondes.

Les nouveaux moules à muffins permettent la cuisson des oeufs pochés, des petits gâteaux ou de petites quantités d'aliments. Ainsi, vous pouvez vous procurer un moule à six ouvertures, divisé en trois sections distinctes, ou un moule dont les ouvertures sont amovibles. Enfin, certains moules à muffins sont troués à la base pour laisser échapper la vapeur.



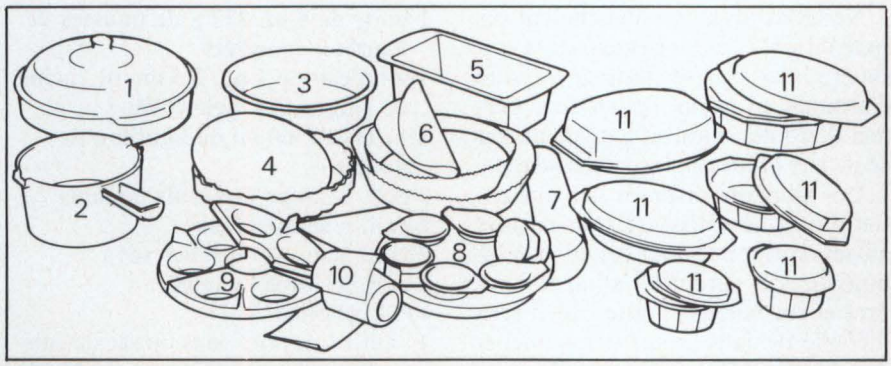
CLINT BROWN

Moules à gâteaux et à flans avec fond amovible : les moules à fond amovible facilitent le service.

Pour usage dans le four traditionnel : on peut utiliser plusieurs de ces nouveaux ustensiles dans le four traditionnel (jusqu'à concurrence de 300 ou 400 °F/150 ou 200 °C); ils sont pratiques pour faire dorer les aliments. Ces plats peuvent aller au congélateur et au lave-vaisselle (vérifiez toujours le livret d'entretien).

Les surfaces anti-adhésives facilitent le démoulage, sans qu'il soit nécessaire de beurrer ou de huiler les moules.

1 Plat à rissoler ou à brunir; 2 Casserole; 3 et 4 Moules à gâteaux et à flans à fond amovible; 5 Moule à pain à coins arrondis; 6 Fonds et moules en papier ciré; 7 Papier non-adhésif réutilisable; 8 et 9 Moules à muffins; 10 Mini-rouleau de papier ciré; 11 Assortiment de plats pour le congélateur et le four micro-ondes.



Vérification du four micro-ondes

Tous les modèles de fours micro-ondes sont soumis à de strictes vérifications pour s'assurer du bon fonctionnement avant la mise en vente. Suivez simplement les recommandations du fabricant, ou, si vous avez des doutes, procurez-vous un détecteur de fuites. Vous éviterez ainsi des frais de technicien !

CHRIS KING

Papier non-adhésif réutilisable
C'est un papier réutilisable vendu en rouleau, que vous coupez selon les dimensions du plat. Ce papier peut se conserver cinq ans, si vous prenez les précautions suivantes : lavez-le ou essuyez-le simplement et rangez-le sans le plier. Idéal pour la cuisson aux micro-ondes, ce papier sert aussi dans un four traditionnel, jusqu'à une température de 500 °F/300 °C. Servez-vous-en pour foncer un poêlon ou protéger la paroi inférieure du four traditionnel, lors de la cuisson au gril. Ce papier sert aussi pour abaisser la pâte.

Rouleau de papier ciré : le papier ciré en petits rouleaux de 3 po/7,5 cm de largeur sert à doubler les côtés de moules à gâteaux ou à « rallonger » les bords de plats à soufflés.

Fonds et moules en papier ciré : fonds et moules de toutes dimensions.

Du congélateur aux micro-ondes
Vous épargnerez temps et énergie si vous utilisez le congélateur et le micro-ondes judicieusement. Pour vous aider dans cette tâche, quantité de plats qui vont du congélateur au four micro-ondes ou au four traditionnel se vendent maintenant. Certains supportent des températures allant jusqu'à 400 °F/200 °C, et peuvent même s'utiliser sous le gril ou sur la cuisinière (dans tous les cas, vérifiez toujours le livret d'instructions du fabricant). Vous pouvez acheter des plats peu coûteux pour la cuisson d'aliments divers dont la teneur en sucre ou en gras est peu élevée. Ces plats peuvent se réutiliser si vous prenez certaines précautions.

Vous pouvez aussi acheter des plats de dimensions variées, munis de couvercles transparents qui ferment hermétiquement. Les couvercles vont seulement au four micro-ondes et il est important de les placer de manière que la vapeur puisse s'échapper. Ces plats sont de formes et de dimensions diverses et répondent aux besoins courants.

Sacs de cuisson
Les sacs pour la cuisson aux micro-ondes sont de dimensions normales, soit 12 x 10 po/30 x 25 cm; ils sont assez grands pour y faire cuire des côtelettes, une pièce de viande ou un plat complet salé ou sucré. Ces sacs peuvent servir à congeler, à décongeler, à réchauffer et à cuire les aliments. De plus, on peut les utiliser au four traditionnel (jusqu'à concurrence de 400 °F/200 °C) ou les plonger sans problème dans une casserole d'eau bouillante, sur la cuisinière.

Ne les exposez pas à la chaleur directe du gril ou d'un élément de la cuisinière. Ces sacs se ferment à l'aide d'attaches en nylon, ce qui vous permet d'ajouter d'autres ingrédients ou de remuer facilement le contenu du sac.

Les aliments disposés sur une assiette ou une rôtissoire sont ensuite glissés dans le sac pour éviter les éclaboussures et garder les aliments tendres et succulents. Toutefois, il sera difficile de faire dorer des aliments cuits de cette façon. Fermez l'ouverture des sacs lâchement afin que la vapeur puisse s'échapper. Pour retirer les aliments du sac, en fin de cuisson, ouvrez-le sur la longueur et éloignez-vous pour laisser la vapeur s'échapper.

Filet de porc au gingembre

11 min

Temps d'attente : 4 min

1 lb/450 g de filet de porc paré et coupé en fines lanières
2 branches de céleri coupées en biseau
8 échalotes coupées en morceaux de 2 po/5 cm
2 carottes taillées en bâtonnets de 2 po/5 cm
1 boîte de 8 oz/227 g de pousses de bambou égouttées
1 morceau de 1 po/2,5 cm de racine de gingembre, pelé et râpé
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet
2 cuil. à soupe de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe de miel
4 PERSONNES

1 Glissez le porc dans un sac de cuisson, fermez le sac lâchement à l'aide d'une attache non métallique et déposez-le dans un bol. Faites cuire 4 ou 5 min à MAX. Secouez le sac à mi-temps, en vous protégeant à l'aide de gants de cuisine. Poursuivez selon les instructions ci-contre.

CHRIS KING

Filet de porc au gingembre

Préparation du filet de porc

Ouvrez *le sac et incorporez céleri, échalotes, carottes, pousses de bambou, gingembre et bouillon. Délayez la fécule dans l'eau, puis ajoutez à la préparation, avec la sauce soya et le miel.*

Fermez *le sac lâchement et poursuivez la cuisson 7 ou 8 min de plus, en secouant le sac à mi-temps. Laissez reposer 4 min, puis servez.*

Plat pour omelettes

Dorénavant, grâce au nouveau plat pour omelettes, il sera encore plus facile de préparer une omelette à la française aux micro-ondes. Les omelettes-soufflés se préparaient assez facilement, tandis que les omelettes repliées sur elles-mêmes n'ont pas toujours donné des résultats satisfaisants.

Le plat pour omelettes, à double cavité, permet de préparer une omelette moyenne, que vous repliez facilement grâce aux charnières centrales reliant les deux côtés du plat. Si vous préparez une omelette de trois ou quatre oeufs, elle gonflera sans doute légèrement, au point de soulever quelque peu le couvercle pendant la cuisson. Mais l'omelette cuira quand même à la perfection.

Il sera à l'avenir très facile de fourrer l'omelette d'ingrédients de votre choix. On peut congeler ce plat, puis passer directement du four micro-ondes au lave-vaisselle. De plus, vous pouvez vous en servir au four traditionnel (jusqu'à concurrence de 410 °F/210 °C). Très polyvalent, il sert aussi pour la cuisson de légumes et d'autres aliments aux micro-ondes.

Omelettes aux tomates

3½ min

Temps d'attente : aucun

2, 3 ou 4 oeufs
sel et poivre au goût
1 cuil. à soupe de beurre, divisée en 2 parties

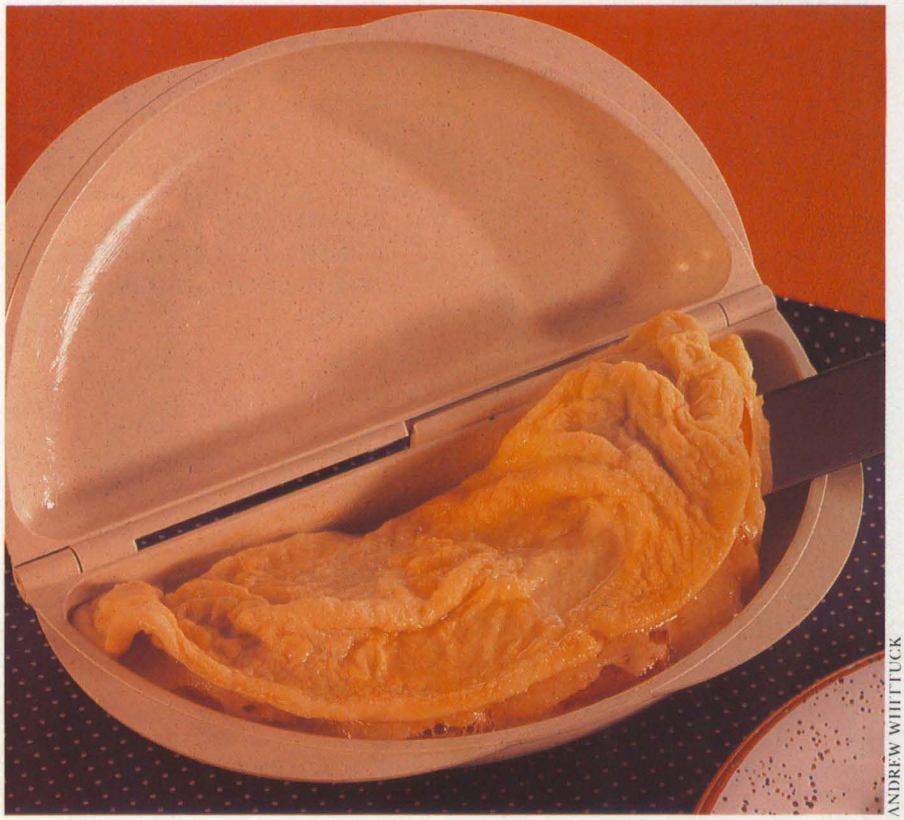
GARNITURE

1 ou 2 tomates en tranches
1 ou 2 oz/25 à 50 g de cheddar râpé

1 OU 2 PERSONNES

1 Battez les oeufs, en ajoutant 1 cuil. à soupe d'eau froide par oeuf. Assaisonnez au goût.
2 Déposez la moitié du beurre dans chaque cavité du plat et faites-le fondre de 30 à 45 s à MAX.
3 Versez la moitié des oeufs battus dans chaque cavité et faites cuire de 45 à 90 s, jusqu'à ce que les bords soient cuits.
4 Remuez délicatement, puis faites cuire encore de 45 à 90 s, jusqu'à ce que l'omelette soit cuite, en la soulevant délicatement à mi-temps.
5 Garnissez un côté de tomates et de fromage, refermez le plat et faites chauffer 1 min de plus.

Omelette aux tomates



ANDREW WHITTUCK

Notes sur la congélation

Pour congeler ce plat, laissez-le refroidir et placez-le dans un récipient pour congélateur, fermé hermétiquement. Congelez au maximum trois mois. Pour décongeler et réchauffer, placez le sac dans un grand bol, dégagez l'ouverture et enfournez 20 min à DÉCONGÉLATION. Remuez, puis faites chauffer 20 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez reposer 3 min, remuez et servez.

Micro-trucs

Placez le sac de cuisson dans un bol ou un plat afin qu'il soit plus facile d'y ajouter des ingrédients et de remuer le mélange.

Gâteau fourré à la crème

Régalez-vous sans trop d'efforts, à l'heure du thé, grâce à votre four micro-ondes. Voici un délicieux gâteau fourré auquel vous ne pourrez résister, d'autant plus qu'il se prépare avec la rapidité de l'éclair !

À l'heure du thé, que demander de mieux qu'un gâteau moelleux délicieusement fourré de crème et de confiture ? En peu de temps, votre préparation sera prête et la cuisson s'effectuera sans problème.

Amenez d'abord tous les ingrédients à la température ambiante et veillez à foncer correctement les moules. Ne prolongez pas la cuisson plus qu'il ne faut, sinon le gâteau s'assèchera rapidement.

Graissez les moules et saupoudrez-les de fine chapelure de biscuits Graham ou de biscuits sucrés ordinaires, si vous préférez, au lieu de les foncer de papier ciré.

Temps de cuisson
Le temps de cuisson dépend de la puissance en watts et des dimensions du four.

Gâteau fourré à la crème

3½ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

4 oz/100 g de beurre ramolli
½ tasse/100 g, et un peu plus pour saupoudrer, de sucre super fin (sucre semoule)
2 oeufs légèrement battus
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie tamisée
1 cuil. à soupe de lait

GARNITURE
4 ou 5 cuil. à soupe de confiture
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %, fouettée

6 POINTES DE GÂTEAU

1 Graissez et foncez 2 moules à gâteaux de 7 po/18 cm, puis graissez le papier ciré.
2 Battez le beurre et le sucre en crème, puis incorporez progressivement les oeufs. À l'aide d'une grosse cuiller de métal, incorporez délicatement la farine et le lait.
3 Versez uniformément dans les moules. Faites cuire un gâteau à la fois, de 1 ¾ à 2 min à MAX., en tournant le moule de moitié à mi-temps.
4 Laissez reposer 2 ou 3 min, puis démoulez les gâteaux et laissez-les refroidir. Enlevez le papier ciré.
5 Garnissez un des gâteaux de confiture et de crème fouettée, puis recouvrez-le de l'autre gâteau. Saupoudrez le dessus de sucre super fin.

Trucs et conseils

► **Ingrédients** Utilisez du beurre de préférence, ou, à défaut, de la margarine. N'utilisez pas de margarine molle pour ce gâteau.

► **Si la préparation tourne** au moment d'ajouter les oeufs (étape 2), incorporez 1 ou 2 cuil. à café de farine tamisée.

► **Vérification de la cuisson** (étape 3) Les bords du gâteau doivent s'éloigner légèrement des parois du moule, et la surface doit être encore un peu humide.

► **Pour une surface sèche** Après le temps d'attente, saupoudrez le dessus des gâteaux de fine chapelure sucrée.

NOTES SUR LA CONGÉLATION
Glissez les gâteaux refroidis dans des sacs à congélation, étiquetez et congelez au maximum trois mois. Pour décongeler, enlevez les attaches métalliques, s'il y a lieu, et enfournez un gâteau à la fois, 2 ou 2 ½ min à DÉCONGÉLATION. Laissez reposer 15 min, puis fourrez de confiture et de crème fouettée.

ANDREW WHITTUCK

Les temps de cuisson indiqués sont approximatifs : surveillez la cuisson de près et vérifiez les gâteaux dès qu'ils semblent cuits (voir p. 1812). Avec un four de 500 watts, il faudra sans doute prolonger la cuisson de 45 s environ (voir Variantes, ci-dessous).

VARIANTES

Gâteau fourré aux cerises : incorporez 2 oz/50 g de cerises confites finement hachées à la fin de l'étape 2. Faites cuire les gâteaux de 1 ¾ à 2 min chacun. Fourrez chacun de confiture aux cerises. Mélangez 2 cuil. à soupe d'eau chaude et 1 tasse/100 g de sucre glace tamisé et glacez le dessus du gâteau. Décorez de noix de coco séchée et de cerises confites.

Gâteau chocolaté fourré à la crème : délayez 4 cuil. à café de poudre de cacao dans 2 cuil. à soupe de lait et faites chauffer 20 s à MAX. Incorporez à la préparation, au lieu de 1 cuil. à soupe de lait. Faites cuire les gâteaux de 1 ¾ à 2 min chacun, puis fourrez-les de crème à tartiner au chocolat et noisettes et de crème fouettée. Glacez le dessus de crème à tartiner au chocolat et noisettes et décorez de noisettes grillées.

Moka : délayez 4 cuil. à café de poudre de café instantané dans 2 cuil. à soupe de lait et faites chauffer 20 s à MAX. Substituez au lait dans la recette. Faites cuire chaque gâteau de 1 ¾ à 2 min. Travaillez 1 ½ tasse/225 g de sucre glace tamisé et 4 oz/100 g de margarine molle en crème. Incorporez 1 cuil. à soupe de poudre de café instantané préalablement délayée dans 2 cuil. à café d'extrait de café et de chicorée. Fourrez, glacez et décorez le gâteau de crème au café, puis garnissez-le de grains de café en chocolat.

Gâteau fourré à la crème, gâteau chocolaté fourré à la crème et gâteau fourré aux cerises

La congélation du boeuf haché 2

Faites ample provision de boeuf haché et gardez-le au congélateur, pour des repas économiques et succulents prêts à déguster en moins de 30 minutes.

Faites toujours bonne provision de boeuf haché congelé. C'est un des aliments les plus pratiques et les plus simples à utiliser pour les gens pressés qui veulent bien manger.

Congélation du boeuf haché

Achetez du boeuf haché surgelé ou faites-le congeler vous-même (voir étapes, page 1816). Le cas échéant, achetez du boeuf frais de première qualité, parez-le et hachez-le vous-même. Empaquetez la viande selon vos besoins et surtout, ne faites jamais congeler de nouveau une viande crue décongelée. On peut cependant congeler un plat cuisiné à base de boeuf haché décongelé.

Décongélation du boeuf haché

Il est important de prendre certaines précautions pour préserver la fraîcheur de la viande.

Ainsi, en décongelant, la viande perd une partie de son jus naturel, surtout si la décongélation s'échelonne sur plusieurs heures. Aux micro-ondes, la viande décongèle rapidement et conserve donc son jus; il est important de sortir la viande du congélateur seulement lorsqu'on est prêt à la décongeler.

Il peut arriver que l'extérieur de la viande commence à cuire avant que l'intérieur ne soit complètement décongelé. Pour éviter cela, enlevez toutes les parties décongelées dès que possible. Le temps d'attente est important pour terminer la décongélation, mais ne doit pas se prolonger indûment. Enfin, utilisez la viande aussitôt décongelée.

Mini-lasagnes

Des idées nouvelles pour apprêter le boeuf haché

Pour un repas du soir rapide, faites cuire du boeuf haché avec des légumes et une sauce et servez apprêté à la mexicaine ou à l'américaine. Réunissez boeuf haché et pâtes alimentaires ou préparez un savoureux pain de viande aux épinards. Tous ces plats s'accompagnent de pommes de terre au four ou en purée ou même de riz, et d'une salade verte.

Mini-lasagnes

20 min

Temps d'attente : 5 min

4 lasagnes
8 oz/225 g de boeuf haché décongelé (Micro-trucs, page 1817)
2 cuil. à soupe d'oignon haché
⅞ de tasse/200 ml de jus de tomate
4 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 cuil. à café de sucre
½ cuil. à café d'origan
½ cuil. à café de basilic
sel et poivre
2 oz/50 g de cottage
4 oz/50 g de mozzarella râpé
4 cuil. à soupe de parmesan
½ cuil. à café de sel à l'ail

4 PERSONNES

Notes sur la congélation

Pour congeler les mini-lasagnes, préparez-les sans les faire cuire. Emballez-les, étiquetez et congelez six semaines tout au plus. Pour décongeler, déballez et placez les lasagnes dans un plat. Enfournez de 13 à 15 min à DÉCONGÉLATION, en tournant le plat 2 fois. Réchauffez de 7 à 9 min à MED.

Boeuf épicé en casserole

27½ min

Temps d'attente : de 5 à 10 min

Faites dorer sous le gril pendant quelques minutes avant de servir.

1 oignon haché
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 pomme à couteau pelée, le coeur enlevé, puis hachée
1 cuil. à soupe de cari
2 cuil. à soupe de chutney à la mangue
2 oz/50 g de chapelure fraîche
2 oz/50 g de raisins de Smyrne
2 oz/50 g d'amandes effilées
1 lb/450 g de boeuf haché décongelé (fascicule 43, page 1189)
1 ¼ tasse/300 ml de lait
3 oeufs battus

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans le corps gras, dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, 2 ½ ou 3 min à MAX.

2 Ajoutez pommes, cari, chutney, chapelure, raisins de Smyrne et la moitié des amandes. Faites cuire 2 min à MAX., puis incorporez le boeuf haché et poursuivez la cuisson de 4 à 6 min, en remuant à mi-temps.

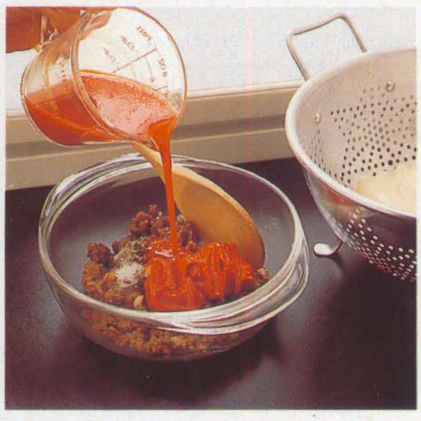
3 Faites chauffer le lait dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, 1 ou 1 ¼ min à MAX., jusqu'à ébullition presque complète.

4 Incorporez les oeufs au lait chaud, puis versez sur le mélange. Faites cuire de 10 à 12 min à MAX., parsemez du reste des amandes et servez.

Conseils du chef

Les temps indiqués incluent le temps de décongélation du boeuf haché. Le temps d'attente comprend le temps d'attente après décongélation de la viande.

Préparation des mini-lasagnes



Préparez *les lasagnes selon le mode d'emploi. Faites cuire le boeuf haché et l'oignon dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez, puis incorporez jus et pâte de tomates, sucre, origan, la moitié du basilic, sel et poivre.*

Faites cuire *7 ou 8 min à MAX., en remuant 2 fois. Réservez 4 cuil. à soupe de ce mélange. Mêlez le cottage, la moitié du mozzarella, le parmesan, le sel à l'ail et le reste de basilic. Versez la viande au centre des lasagnes et recouvrez du mélange au fromage.*

Roulez *les lasagnes et déposez-les dans un plat peu profond de 5 tasses/1,25 l, le côté scellé sur le dessous. Garnissez du mélange réservé et parsemez du reste de mozzarella. Couvrez et faites gratiner 7 ou 8 min à MED., en tournant le plat de moitié à mi-temps.*

Comment congeler le boeuf haché

Achetez *du boeuf haché frais de première qualité ou du boeuf maigre et hachez-le vous-même. Divisez la viande en portions de 8 oz/225 g ou de 1 lb/450 g.*

Façonnez *des blocs identiques de 3 po/7,5 cm d'épaisseur au maximum, de manière à assurer une décongélation uniforme jusqu'au centre.*

Enveloppez *chaque portion dans du papier à congélation, puis dans du papier aluminium ou dans un sac à congélation, si désiré. Indiquez la date et la quantité de viande et congelez deux mois au maximum.*

Pain de viande à la florentine

Pain de viande à la florentine

26 min

Temps d'attente : de 10 à 15 min

1 lb/450 g de boeuf haché décongelé (fascicule 43, page 1189)
1 oeuf battu
1 petit oignon haché fin
sel et poivre

GARNITURE
2 paquets de 8 oz/225 g d'épinards hachés surgelés
½ cuil. à café de muscade
2 oz/50 g de mozzarella râpé

4 PERSONNES

1 Mêlez le boeuf, l'oeuf, l'oignon et les assaisonnements, puis tapissez un moule à pain de 9 x 5 po/23 x 12,5 cm des deux tiers du mélange.
2 Percez les paquets d'épinards et placez-les sur une assiette; faites cuire 5 ou 6 min à MAX., puis égouttez bien.
3 Déposez les épinards dans un bol et incorporez la muscade. Étalez la moitié des épinards dans le moule, en pressant légèrement.
4 Couvrez du fromage râpé, puis recouvrez du reste des épinards, en pressant délicatement. Étalez le reste du mélange à la viande sur le dessus.
5 Faites cuire de 13 à 15 min à MED., puis égouttez et laissez reposer à couvert pendant 5 min. Servez avec des pommes de terre nouvelles et une salade de tomates.

Conseils du chef

Lorsque vous ajoutez de la sauce soya à un plat, n'oubliez pas qu'elle contient du sel. Rectifiez l'assaisonnement en fin de cuisson seulement.

Micro-trucs

Pour décongeler 8 oz/225 g de boeuf haché, retirez le papier aluminium et les attaches métalliques et percez l'emballage. Placez-le dans un bol et enfournez 2 min à DÉCONGÉLATION. Retirez la viande de l'emballage et remettez-la dans le bol. Défaites le boeuf à l'aide d'une fourchette et retirez toute la viande décongelée. Enfournez encore 2 ou 3 min à DÉCONGÉLATION, puis remuez de nouveau et laissez reposer 5 min avant de vous en servir.

Chili au boeuf

22 min

Temps d'attente : de 5 à 10 min

Servez ce mets épicé avec du riz ou des pommes de terre en robe des champs et une salade verte croquante.

1 lb/450 g de boeuf haché décongelé (fascicule 43, page 1189)
1 oignon émincé
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 boîte de 15 oz/432 g de haricots rouges, rincés et égouttés
1 cuil. à café de moutarde
2 cuil. à café d'assaisonnement au chili
½ cuil. à café de paprika
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients, sauf les assaisonnements, dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et faites cuire de 14 à 16 min à MAX., en remuant toutes les 5 min. Assaisonnez au goût avant de servir.

Sandwichs au boeuf haché

19 min

Temps d'attente : de 5 à 10 min

1 oignon haché
1 petit poivron vert haché
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 lb/450 g de boeuf haché décongelé (fascicule 43, page 1189)
½ boîte de 10,6 oz/300 g de crème de tomate
2 cuil. à soupe de sauce chili
4 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à café de vinaigre de vin
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
sel et poivre
6 petits pains mollets aux graines de sésame, ouverts

6 PERSONNES

1 Faites cuire l'oignon et le poivron dans le corps gras, dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, 3 ou 4 min à MAX.

2 Ajoutez le boeuf haché et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant à mi-temps. Égouttez.

3 Incorporez le reste des ingrédients, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant à mi-temps. Versez sur les petits pains et servez.

Ci-dessus : *chili au boeuf*
À droite : *sandwichs au boeuf haché*

Enchiladas au boeuf

17 min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g de boeuf haché décongelé (voir Micro-trucs, page 1817)
2 cuil. à soupe d'oignon haché
sel
8 oz/225 g de cheddar râpé
1 boîte de 10 oz/275 g de sauce douce pour enchiladas
1 cuil. à soupe de piments forts hachés (facultatif)
6 tortillas de 7 po/18 cm de diamètre
¼ de laitue iceberg déchiquetée
⅝ de tasse/150 ml de crème sure

6 PERSONNES

Préparation des enchiladas au boeuf

Défaites *le boeuf haché en morceaux dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, ajoutez l'oignon et le sel. Faites cuire 2 ou 3 min à MAX., en remuant à mi-temps, jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée.*

Égouttez *et défaites la viande à l'aide d'une fourchette. Incorporez la moitié du fromage, le quart de la sauce et les piments forts, au goût. Réservez.*

Pour ramollir *les tortillas, arrosez-les d'un peu d'eau et glissez-les entre 2 feuilles de papier absorbant. Faites chauffer 1 min chacune à MAX., puis garnissez-les de la préparation à la viande.*

Roulez *les tortillas délicatement et déposez-les dans un grand plat rectangulaire peu profond de 12 x 8 po/30 x 20 cm, le côté scellé sur le dessous. Recouvrez du reste de sauce.*

Couvrez *le plat et faites cuire de 8 ½ à 9 ½ min à MED., en tournant le plat de moitié à mi-temps. Couvrez du reste de fromage râpé.*

Faites gratiner *à découvert 1 ½ ou 2 min à MED., puis garnissez de laitue déchiquetée et de crème sure. Servez aussitôt.*

La pâte à choux

Une pâte à choux bien croquante permet d'apprêter facilement des mets salés ou sucrés, onctueux, élégants et raffinés, qui laisseront un souvenir impérissable. La clé du succès réside dans l'utilisation judicieuse du four micro-ondes et du four traditionnel.

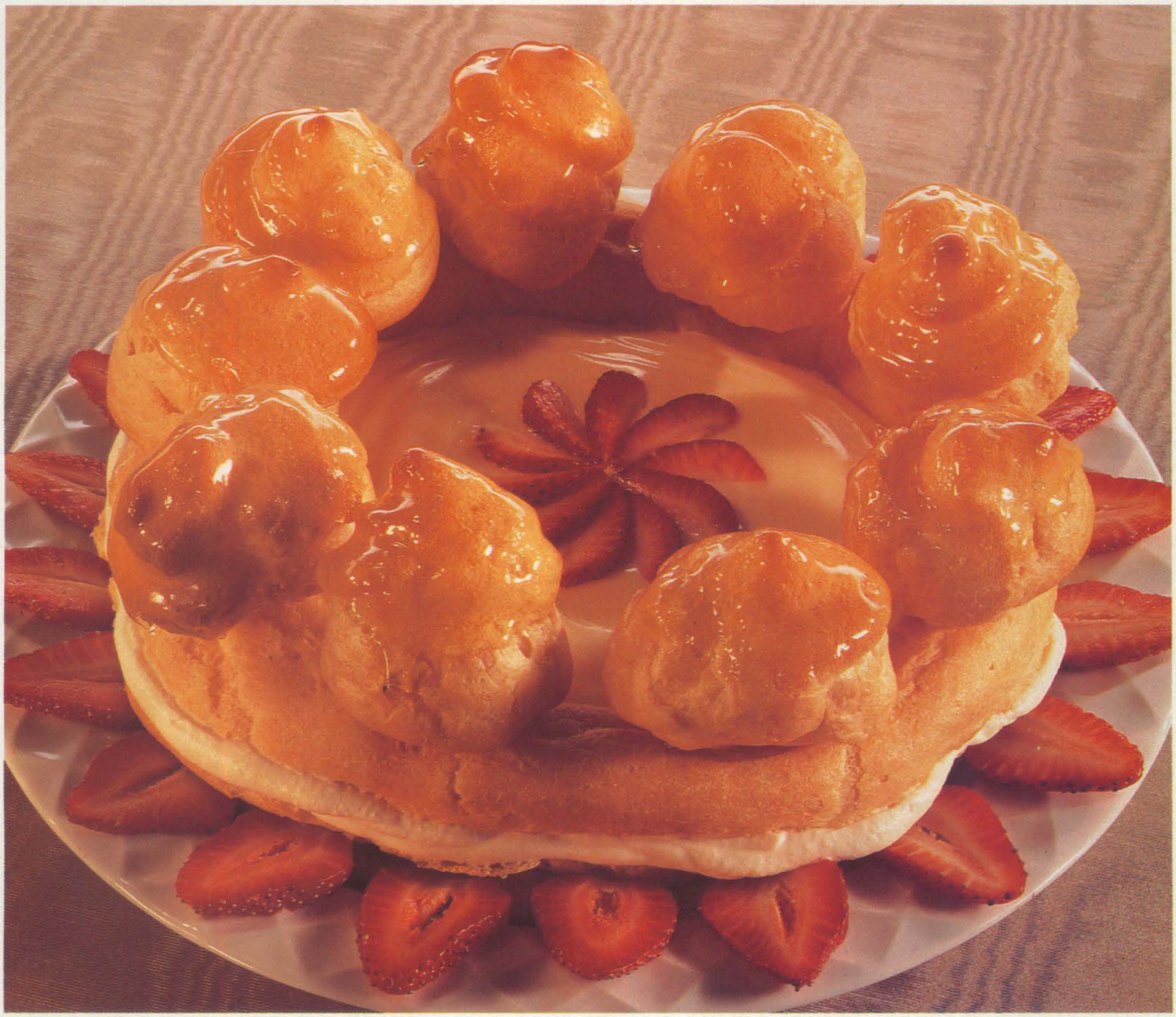
Vous éprouverez un immense plaisir à préparer de la pâte à choux, puis à la transformer en délices salés ou sucrés. Respectez simplement quelques règles de base (voir page 1820). La pâte à choux est cuite au four traditionnel, mais vous pouvez la préparer à l'aide du four micro-ondes et y cuisiner également les garnitures de votre choix.

La cuisson des petits choux

Graissez et farinez légèrement les plaques de cuisson ou foncez-les de papier ciré. Indiquez les endroits où vous devrez déposer la pâte, de façon que les choux soient bien distancés entre eux.

Faites cuire les choux à température élevée, au tout début, pour faire lever la pâte. Diminuez ensuite la température du four, pour faire cuire et dorer lentement les choux. N'ouvrez pas la porte du four avant la fin du temps minimum recommandé, sinon la pâte pourrait s'affaisser. Vérifiez la cuisson en exerçant une pression sur la base des choux : ils devraient être fermes et secs. Incisez délicatement un côté des choux, aussitôt cuits, pour laisser la vapeur s'échapper.

Saint-Honoré



ANDREW WHITTUCK

Conseils du chef

Servez-vous de farine panifiable pour obtenir une pâte à fine croûte qui lèvera sans problème. Utilisez une poche à douille pour façonner des choux de façon homogène, ou employez simplement une cuiller pour glisser la pâte sur la plaque.

Pâte à choux

2 min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de beurre ou de margarine
⅝ de tasse/150 ml d'eau
⅝ de tasse/65 g de farine tout usage
1 pincée de sel
2 oeufs légèrement battus

1 PORTION DE PÂTE À CHOUX

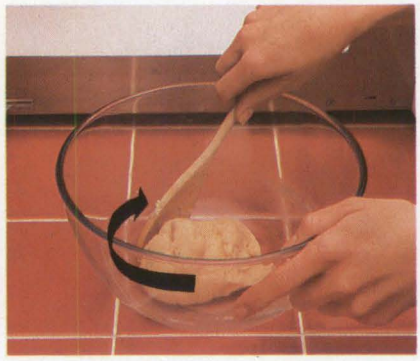
La clé du succès

Suivez les règles de base : votre pâte à choux sera parfaite à tous coups !

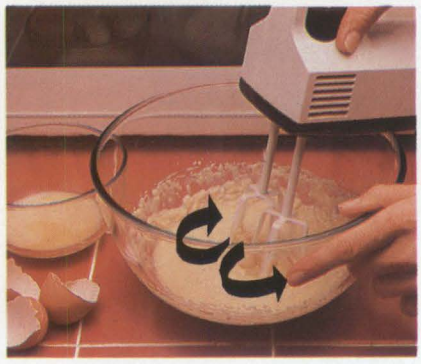
- N'amenez pas l'eau au point d'ébullition complète.
- Incorporez la farine en une fois, sinon la pâte risque d'être granuleuse.
- Laissez refroidir la pâte avant d'ajouter les oeufs.
- Ajoutez juste ce qu'il faut d'oeufs battus, pour obtenir une pâte souple et ferme. Pour en vérifier la consistance, plongez une cuiller de bois au centre : la pâte doit être assez ferme pour retenir la cuiller, cette dernière glissant très lentement d'un côté.

Préparation de la pâte à choux

Faites fondre *le corps gras dans l'eau, 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ébullition. Tamisez ensemble la farine et le sel.*



Incorporez *la farine en une fois, en battant avec une cuiller de bois, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du bol.*

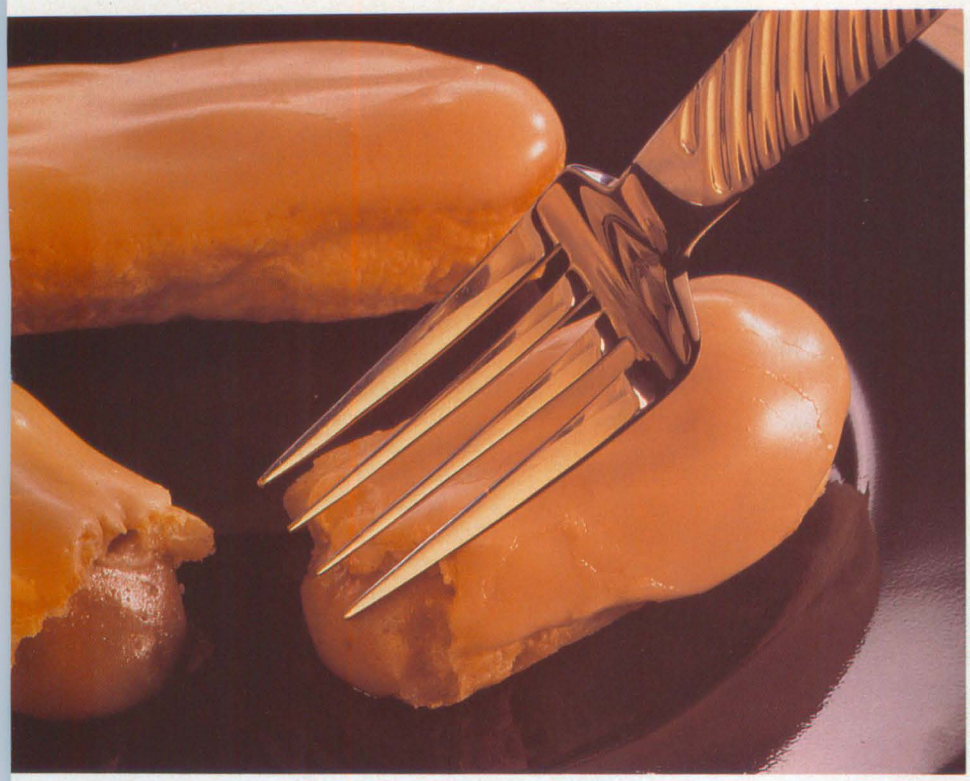


Laissez refroidir, *puis incorporez un oeuf. Ajoutez progressivement juste assez de l'autre oeuf pour obtenir une pâte de consistance souple et satinée.*

Couronne : *tracez un cercle de 7 po/18 cm de diamètre sur du papier ciré graissé et façonnez une couronne de pâte à l'aide d'une poche à douille, en suivant le tracé.*

Petits choux : *à l'aide d'une poche munie d'une douille de ½ po/12 mm, façonnez des choux de ¾ de po/20 mm, distancés de 2 po/5 cm les uns des autres.*

Éclairs : *tracez des lignes de 3 ½ po/8,7 cm, distancées de 2 po/5 cm, puis couvrez de pâte en suivant le tracé, à l'aide d'une poche munie d'une douille de ½ po/12 mm.*



ANDREW WHITTUCK

Éclairs au café

Éclairs au café

3¼ min

Temps d'attente : aucun

Temps de cuisson au four traditionnel : 35 min

1 portion de pâte à choux (recette, page précédente)

GARNITURE

3 jaunes d'oeufs
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
3 cuil. à soupe de farine tout usage
4 cuil. à soupe de café noir
⅝ de tasse/150 ml de lait

GLACE

3 cuil. à soupe de café noir
1 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
1 ⅜ tasse/175 g de sucre glace tamisé

18 ÉCLAIRS

1 Façonnez 18 éclairs selon les instructions de la page précédente.

2 Cuisson usuelle. Faites cuire 20 min dans un four préalablement chauffé à 400 °F/200 °C, puis 15 min à 375 °F/190 °C. Incisez-les délicatement et laissez-les refroidir.

3 Cuisson aux micro-ondes. Préparez la garniture : fouettez les jaunes d'oeufs et le sucre dans un bol de 6 ¼ tasses/1,5 l, puis incorporez la farine. Mélangez le café et le lait et faites chauffer 1 min à MAX., sans laisser bouillir. Incorporez au mélange crémeux.

4 Faites chauffer 1 ½ min à MAX., en remuant 2 fois. Couvrez d'une pellicule plastique et laissez refroidir.

5 Garnissez les éclairs de crème au café, à l'aide d'une poche munie d'une douille de ¼ de po/6 mm.

6 Préparation de la glace : faites chauffer le café et le sucre super fin dans un grand bol, de 45 à 50 s à MAX. Incorporez le sucre glace et battez jusqu'à consistance lisse. Trempez le dessus des éclairs dans la glace, puis laissez-les refroidir sur une grille.

Petits choux salés

7 min

Temps d'attente : aucun

Temps de cuisson au four traditionnel : 30 min

1 portion de pâte à choux (recette, page précédente)

SAUCE BLANCHE

2 tasses/450 ml de lait
1 petit oignon haché
12 grains de poivre
1 éclat de macis
½ cuil. à café de sel
1 bouquet garni
2 oz/50 g de beurre
4 cuil. à soupe de farine tout usage

GARNITURE AU FROMAGE

3 oz/75 g de cheddar râpé
½ cuil. à café de moutarde préparée
1 pincée de cayenne

GARNITURE AUX CREVETTES

4 oz/100 g de crevettes
1 cuil. à café de jus de citron
1 cuil. à café de pâte de tomates
quelques gouttes de sauce Worcestershire

30 PETITS CHOUX

1 Façonnez 30 petits choux tel qu'il est indiqué à la page précédente.

2 Cuisson usuelle. Faites cuire 15 min dans un four préalablement chauffé à 400 °F/200 °C, puis diminuez la température à 375 °F/190 °C et laissez cuire 15 min de plus, jusqu'à ce que les choux soient dorés. Incisez les choux et laissez-les refroidir.

3 Cuisson aux micro-ondes. Mêlez lait, oignon, grains de poivre, macis, sel et bouquet garni et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ébullition presque complète. Laissez reposer 30 min, puis filtrez.

4 Faites fondre le beurre à couvert 1 min à MAX., puis incorporez la farine et ajoutez progressivement le lait aromatisé. Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant 2 fois.

5 Divisez la sauce blanche en deux parts égales, ajoutez les ingrédients de la garniture au fromage à la première part et les ingrédients de la garniture aux crevettes à la seconde. Couvrez et laissez refroidir.

6 Fourrez la moitié des choux avec la garniture au fromage et l'autre moitié avec la garniture aux crevettes.

VARIANTES

Petits choux sucrés : préparez une double recette de crème pâtissière (fascicule 34, page 920) avec 1 ½ tasse/350 ml de lait. Faites fondre 3 oz/75 g de capuchons de chocolat, 3 ½ ou 4 ½ min à MED., en remuant toutes les minutes. Incorporez le chocolat fondu à la moitié de la crème. Incorporez 3 cuil. à soupe de confiture au citron et 1 cuil. à café de jus de citron. Couvrez et laissez refroidir les garnitures, puis fourrez-en les petits choux.

RAY DUNS

Gougère aux légumes

6 min

Temps d'attente : aucun

Temps de cuisson au four traditionnel: 30 min

2 oz/50 g de gruyère râpé
1 pincée de piment de Cayenne
1 portion de pâte à choux (recette, page 1820)

GARNITURE

1 petit oignon haché fin
1 morceau de 1 po/2,5 cm de racine de gingembre, pelé et haché fin
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de sauce soya
2 cuil. à soupe de xérès sec
12 oz/350 g de légumes surgelés à la chinoise

4 PERSONNES

1 Incorporez le fromage et le cayenne à la pâte à choux. Placez un moule en couronne de 8 po/20 cm graissé sur une plaque graissée et étalez la pâte à choux autour des parois de la couronne.

2 **Cuisson usuelle.** Faites cuire 30 min au four préalablement chauffé à 425 °F/220 °C, jusqu'à ce que la couronne soit dorée et croustillante.

3 **Cuisson aux micro-ondes.** Préparez la garniture : faites revenir l'oignon, le gingembre et l'ail dans l'huile, dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, à couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX.

4 Délayez la fécule dans la sauce soya, puis incorporez le xérès et la préparation à l'oignon. Ajoutez les légumes et remuez bien. Couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX.

5 Déposez la gougère sur une assiette de service chaude et garnissez le centre de légumes.

VARIANTE

Gougère au poulet : faites revenir 4 oz/100 g de champignons en tranches dans 2 cuil. à soupe de beurre, à couvert, pendant 3 min à MAX. Égouttez, puis ajoutez 10 oz/275 g de poulet cuit en dés, la moitié d'une boîte de 10,4 oz/295 g de crème de champignons et 2 cuil. à soupe de lait. Faites chauffer 3 min à MAX., puis versez au centre de la gougère et saupoudrez de paprika.

Choux aux fruits de mer

8 min

Temps d'attente : 10 min

Temps de cuisson au four traditionnel : 35 min

1 portion de pâte à choux (voir recette, page 1820)
cresson et quartiers de citron

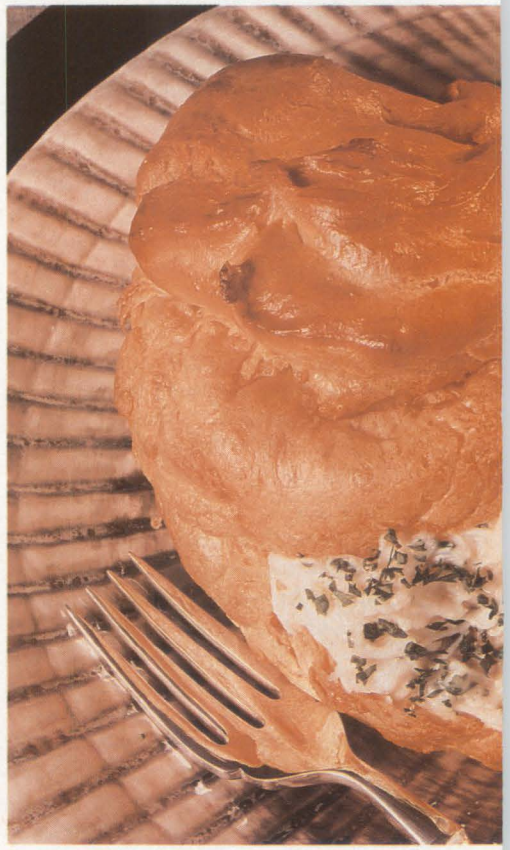
GARNITURE

1 petit oignon en rondelles
4 cuil. à soupe de vin blanc sec
6 grains de poivre
1 feuille de laurier
3 brins de persil écrasés
1 éclat de macis
12 oz/350 g de baudroie, la peau enlevée
1 boîte de 7 oz/198 g de chair de crabe émiettée
1 cuil. à soupe de farine tout usage
2 cuil. à soupe de crème 15 %
1 jaune d'oeuf
1 cuil. à soupe de persil haché
jus de citron au goût
poivre blanc moulu

4 PERSONNES

1 À l'aide de 2 cuillers, façonnez la pâte en 4 choux de 2 ½ po/7 cm.

2 **Cuisson usuelle.** Faites cuire 20 min dans un four préalablement chauffé



à 400 °F/200 °C, puis diminuez la chaleur à 375 °F/190 °C. Laissez cuire 15 min de plus, jusqu'à ce que les choux soient dorés.

3 Cuisson aux micro-ondes. Préparation de la garniture : étalez les rondelles d'oignon dans un plat rectangulaire peu profond et ajoutez vin, grains de poivre, laurier, persil frais et macis. Déposez le poisson sur le dessus, couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en retournant le poisson à mi-temps, puis laissez reposer 10 min.

4 Filtrez le liquide de cuisson, émiettez le poisson, en jetant les arêtes, puis incorporez la chair de crabe. Réservez.

5 Coupez le liquide d'eau pour obtenir ½ tasse/125 ml.

6 Délayez la farine dans la crème et le jaune d'oeuf, puis incorporez le liquide en fouettant bien. Faites chauffer à découvert 1 min à MED., jusqu'à épaississement, en remuant toutes les 15 s. Incorporez la sauce, le persil et le jus de citron au poisson, puis poivrez au goût et faites chauffer 1 ou 2 min.

7 Ouvrez les choux, farcissez de la préparation aux fruits de mer, puis servez aussitôt.

CLINT BROWN

Saint-Honoré

11 min

Temps d'attente : aucun

Temps de cuisson au four traditionnel : 44 à 49 min

1 portion de pâte à choux (recette, page 1820)
fraises (facultatif)

PÂTE BRISÉE
1 tasse/100 g de farine tout usage
1 pincée de sel
1 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
2 ½ oz/65 g de beurre doux
1 cuil. à soupe d'eau

GARNITURE
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %, fouettée
1 recette de crème pâtissière (fascicule 34, page 920)

SIROP
¾ de tasse/175 g de sucre
6 cuil. à soupe d'eau

6 À 8 PERSONNES

1 Façonnez une couronne de pâte de 7 po/18 cm et 9 petits choux, tel qu'il est indiqué à la page 1820.

2 Cuisson usuelle. Faites cuire 20 min dans un four préalablement chauffé à 400 °F/200 °C, diminuez la chaleur à 375 °F/190 °C et laissez cuire de 10 à 15 min de plus.

3 Incisez délicatement la couronne et les choux et laissez-les refroidir.

4 Préparez la pâte brisée : tamisez la farine et le sel, puis ajoutez le sucre. Incorporez le beurre et travaillez jusqu'à consistance granuleuse. Incorporez l'eau, puis pétrissez la pâte légèrement, jusqu'à ce qu'elle soit souple. Façonnez en boule, enveloppez et réfrigérez 30 min.

5 Cuisson aux micro-ondes. Abaissez la pâte en un rond de 8 po/20 cm et parez les bords. Glissez la pâte sur une assiette foncée de papier ciré et piquez à la fourchette. Faites cuire de 5 à 7 min à MED., puis transvidez avec précaution sur une grille et laissez refroidir. Transvidez ensuite sur une assiette de service.

6 Ouvrez la couronne à l'horizontale et fourrez-la de crème fouettée, puis fourrez chaque petit chou du reste de crème.

7 Cuisson usuelle. Mélangez le sucre et l'eau dans une petite casserole et faites chauffer à feu doux environ 10 min, pour dissoudre le sucre. Augmentez la chaleur au maximum et laissez bouillir 4 min, jusqu'à ce que le sirop soit doré. Retirez du feu et plongez la base de la casserole dans de l'eau froide.

8 Assemblez le gâteau selon les instructions ci-dessous.

En haut, page précédente : *gougère aux légumes*
À gauche : *choux aux fruits de mer*

Comment assembler le Saint-Honoré

Badigeonnez *le rebord du rond de pâte brisée de sirop, puis déposez-y la couronne fourrée de crème. Versez la crème pâtissière au centre.*

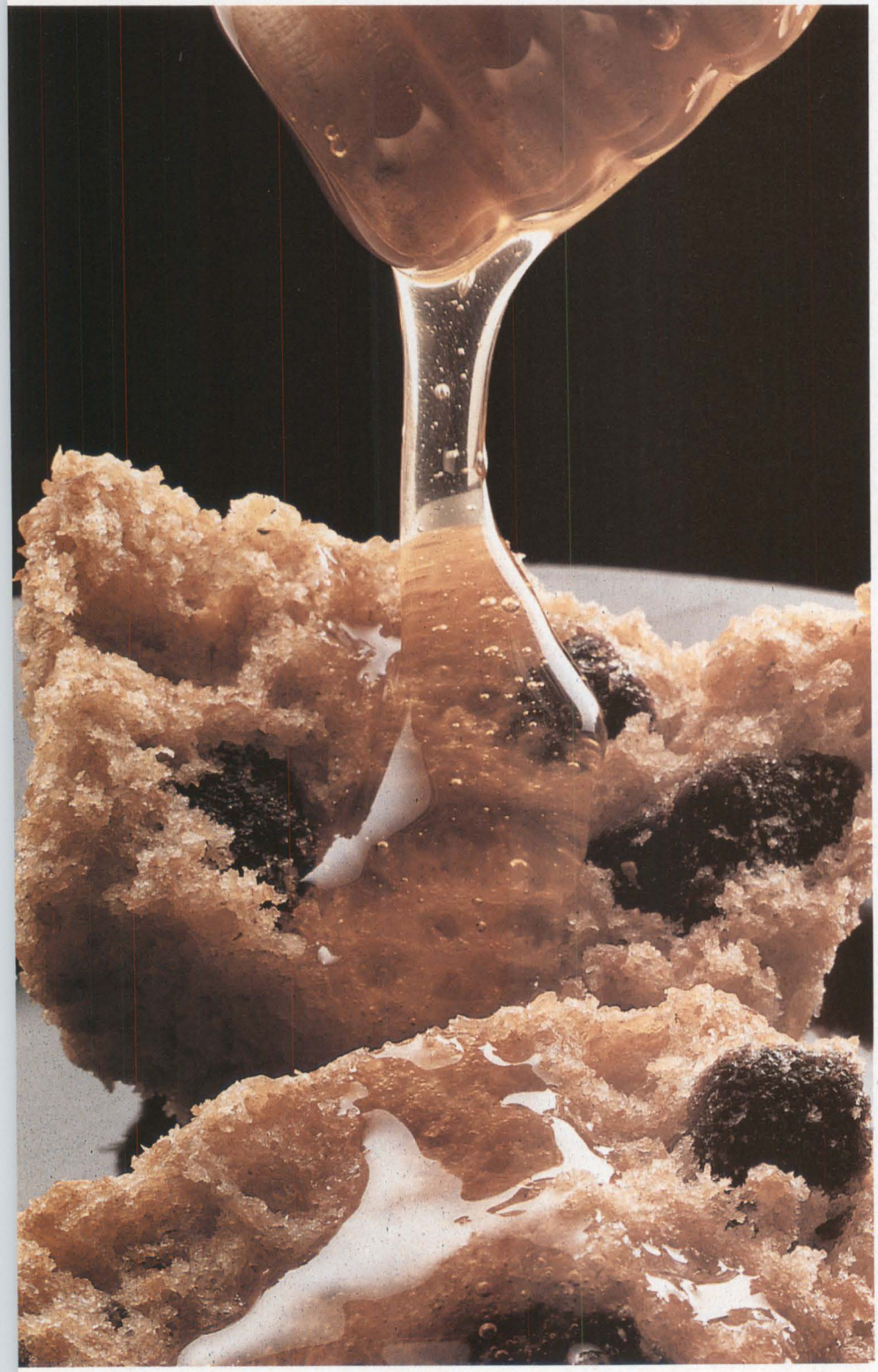
Plongez *la base des petits choux dans le sirop, puis disposez-les sur la couronne, distancés de ¼ de po/ 6 mm. Arrosez du reste de sirop et décorez de fraises fraîches, au goût.*

Conseils du chef

Les choux cuits non fourrés se conservent trois jours dans une boîte hermétique.

En-cas de fin de soirée

Lorsqu'en fin de soirée, vous avez l'estomac creux, faites appel à votre four pour vous rassasier rapidement. Voici des recettes super rapides à préparer, que vous pourrez apprêter d'avance et faire réchauffer aux micro-ondes.



Vous rappelez-vous, lorsque vous étiez enfant, combien vous aimiez manger tard le soir, surtout lorsque cela repoussait l'heure du coucher ?

Voici l'occasion de préparer rapidement des goûters salés ou sucrés pour vous ou vos enfants. Pour gâter votre famille ou simplement pour vous offrir des petites douceurs avant d'aller au lit, choisissez les quelques recettes que nous vous proposons ici.

Vous rentrez tard du bureau ou d'une réunion entre amis ? Vous n'arrivez pas à vous endormir ? Un bon bol de soupe chaude ou de gruau au rhum vous aidera à trouver le sommeil.

Muffins aux figues

1½ min

Temps d'attente : aucun

⅜ de tasse/75 ml de lait
2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oeuf
1 ½ cuil. à soupe de miel
½ cuil. à café de zeste de citron râpé
1 cuil. à soupe de flocons de son
1 ½ oz/40 g de figues séchées et hachées
1 cuil. à soupe de germe de blé
2 cuil. à soupe de farine tout usage
½ tasse/50 g de farine de blé entier
½ cuil. à café de poudre à pâte

10 MUFFINS

1 Amalgamez le lait, l'huile, l'oeuf, le miel et le zeste de citron, puis incorporez le son, les figues et le germe de blé. Laissez reposer 5 min.

2 Incorporez les farines tout usage et de blé entier, puis la poudre à pâte.

Muffins aux figues

3 Déposez 10 petits moules en papier dans un moule à muffins et remplissez chacun de 2 cuil. à soupe de préparation. Faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., en tournant le moule à 2 reprises, jusqu'à ce que le dessus des muffins soit presque sec.

Micro-trucs

Préparez les muffins d'avance et réchauffez-les au moment voulu. Enfournez 10 muffins, en cercle, de 30 à 45 s à MAX.; comptez de 20 à 30 s seulement pour 5 muffins.

Soupe à la tomate

3 min

Temps d'attente : aucun

4 cuil. à café de parmesan râpé
2 cuil. à soupe de céleri haché
2 cuil. à café d'échalotes hachées
1 ¾ tasse/400 ml de jus de tomate ou de jus de légumes
sel et poivre au goût
un peu d'eau ou de bouillon
croûtons à l'ail

2 PERSONNES

1 Répartissez le parmesan, le céleri et l'échalote dans 2 bols.
2 Versez le jus de tomate ou de légumes dans les bols, assaisonnez au goût et ajoutez un peu d'eau ou de bouillon, si désiré. Garnissez chacun de 2 croûtons à l'ail.
3 Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., sans laisser bouillir. Remuez bien avant de servir.
Pour 4 personnes : doublez les quantités et mélangez le tout dans une tasse à mesurer de 5 tasses/1,25 l. Coupez d'eau bouillante, jusqu'aux trois quarts de la tasse. Ajoutez les croûtons et faites chauffer de 8 à 10 min à MAX., en remuant 2 fois.

Conseils minceur

Servez cette soupe en omettant les croûtons, et vous obtiendrez un goûter minceur par excellence : en effet, chaque portion ne renfermera que 55 cal/230 kJ.

ANDREW WHITTUCK

Soupe à la tomate

Müesli aux noisettes

4 min

Temps d'attente : aucun

⅝ de tasse/65 g de flocons d'avoine
4 cuil. à soupe de céréales de son filamenté, réduites en miettes
1 oz/25 g de noisettes hachées
1 oz/25 g de raisins secs
⅞ de tasse/200 ml de jus de pomme non sucré
1 cuil. à soupe de miel
1 contenant de 5,3 oz/150 g de yogourt aux noisettes
½ tasse/125 ml de lait

2 PERSONNES

1 Mêlez l'avoine, le son, les noisettes et les raisins secs.
2 Incorporez le jus de pomme et le miel et faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX.
3 Incorporez le yogourt et le lait et faites chauffer 1 min à MAX. Versez dans des bols et servez.

VARIANTE
Remplacez le jus de pomme par du jus de raisin et le yogourt et les noisettes par du yogourt au miel et aux amandes et des amandes hachées.

Sandwichs au poulet chauds

6½ min

Temps d'attente : aucun

½ petit poivron vert, épépiné et haché
1 ½ cuil. à café d'assaisonnement doux au chili
1 cuil. à soupe de beurre
1 boîte de 7,5 oz/213 g de haricots rouges égouttés
1 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate
1 boîte de 14,7 oz/418 g de poulet en sauce blanche
4 tranches de pain

4 PERSONNES

1 Faites cuire le poivron dans le beurre, avec le chili, à couvert, 3 ou 3 ½ min à MAX.
2 Incorporez les haricots, le ketchup et le poulet. Couvrez et faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Faites griller le pain, versez la garniture sur les rôties et servez.

Sandwichs au fromage fondu

Sandwichs au fromage fondu

5 min

Temps d'attente : aucun

4 tranches de pain
moutarde à grains entiers
2 oz/50 g de cheddar en tranches minces
beurre mou pour tartiner

2 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant.
2 Tartinez un côté des tranches de moutarde. Disposez le fromage sur deux tranches de pain.
3 Recouvrez des deux autres tranches, le côté tartiné sur le dessous. Beurrez les sandwichs des deux côtés.
4 Déposez-les dans le plat en les écrasant avec une spatule. Laissez chauffer de 15 à 20 s, retournez les sandwichs et pressez-les de nouveau. Laissez chauffer de 15 à 20 s. Au besoin, enfournez de 15 à 20 s à MAX., jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Gruau au rhum

8 min

Temps d'attente : 2 min

Du gruau bien arrosé, voilà un bon petit remontant pour vos fins de soirée !

2 oz/50 g de raisins de Smyrne
2 cuil. à café de cannelle
3 cuil. à soupe d'eau
2 ou 3 cuil. à soupe de rhum brun ou de brandy
¾ de tasse/75 g de flocons d'avoine
2 ¼ tasses/550 ml de lait et d'eau mélangés
1 cuil. à soupe de noix hachées
1 cuil. à soupe de cassonade

2 PERSONNES

1 Versez les raisins, la cannelle et l'eau dans un bol de 6 ¼ tasses/1,5 l, couvrez et faites chauffer 1 min à MAX. Égouttez.
2 Incorporez le rhum ou le brandy, les flocons d'avoine et le liquide. Faites cuire 7 ou 8 min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Laissez reposer 2 min, versez dans 2 bols individuels, parsemez de cassonade et de noix et servez aussitôt.

VARIANTE
Gruau à l'orange : pour les plus jeunes, remplacez le rhum ou le brandy par 2 ou 3 cuil. à soupe de jus d'orange non sucré.

Bâtonnets au bacon

3 min

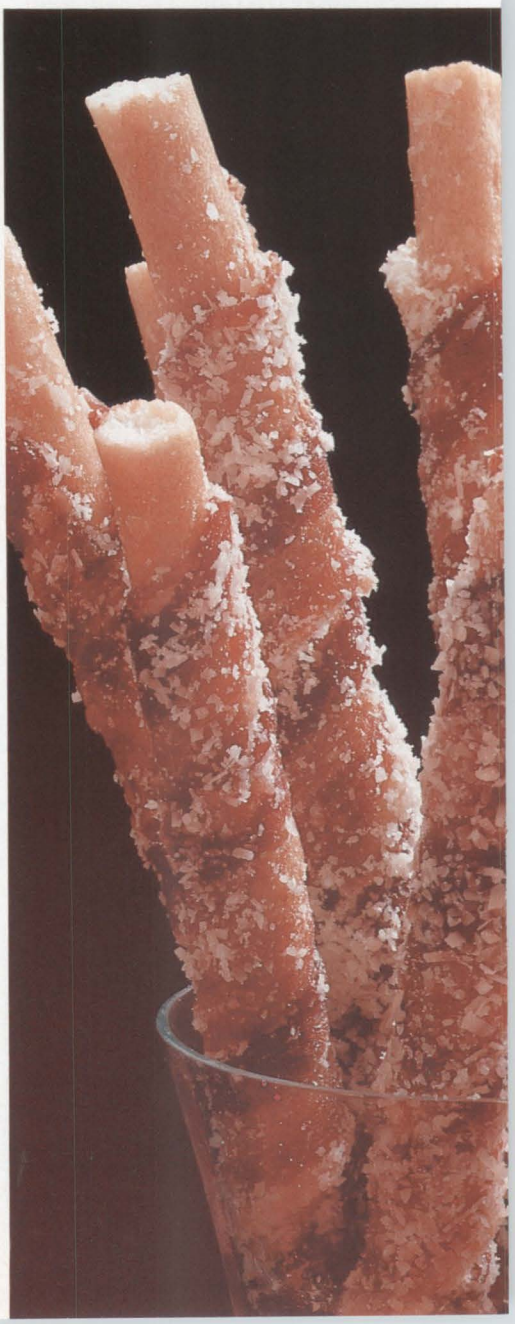
Temps d'attente : aucun

6 cuil. à soupe de parmesan râpé
3 cuil. à soupe de noix de Grenoble moulues
8 tranches de bacon coupées en 2 sur la longueur
8 bâtonnets coupés en 2

16 BÂTONNETS

1 Mêlez le parmesan et les noix; enrobez un côté des tranches de bacon de ce mélange.
2 Enroulez lâchement le bacon autour des bâtonnets, puis déposez ces derniers sur du papier absorbant.
3 Faites cuire 3 ou 3 ½ min à MAX., puis roulez les bâtonnets dans le reste du mélange. Servez chaud ou légèrement refroidi.

À droite, page suivante : *fruits au sirop*
Ci-dessous : *bâtonnets au bacon*



Micro-trucs

Gardez toujours du pain pita au congélateur. Pour décongeler et faire chauffer, placez 2 pains sur du papier absorbant et enfournez de 1 ¼ à 1 ½ min à MAX., en les retournant à mi-temps.

Fruits au sirop

2½ min

Temps d'attente : aucun

Si vous ajoutez des cerises non dénoyautées, avertissez les plus jeunes qu'elles ont des noyaux.

1 boîte de 10,6 oz/300 g de groseilles vertes ou de cerises rouges, égouttées
1 boîte de 8 oz/227 g de pêches en tranches, en sirop
1 boîte de 7,5 oz/215 g de framboises, en sirop

2 PERSONNES

1 Mélangez tous les fruits et le sirop dans un bol de 5 tasses/1,25 l.
2 Couvrez et faites chauffer de 2 ½ à 3 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.

Pour 4 personnes : prenez une grosse boîte de groseilles ou de cerises, égouttez et mélangez aux autres fruits en sirop, dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois.

Pains pita aux oeufs

11½ min

Temps d'attente : 1 min

½ petit poivron rouge ou vert, épépiné et haché
2 cuil. à soupe de beurre
2 courgettes hachées
½ petit oignon haché
1 boîte de 8 oz/227 g de tomates égouttées
1 cuil. à café de fines herbes sèches
sel et poivre
4 oeufs battus
2 pains pita de blé entier

4 PERSONNES

1 Faites revenir le poivron dans le beurre, à couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX.
2 Incorporez courgettes, oignon, tomates, herbes et assaisonnements. Couvrez et faites cuire 7 ou 7 ½ min à MAX., puis égouttez.
3 Incorporez les oeufs battus et faites cuire 2 min à MAX., en remuant bien 4 fois. Laissez reposer 1 min.
4 Faites chauffer les pains pita 30 s à MAX., puis farcissez-les du mélange aux oeufs et aux légumes.

Pizzas aux pommes

3 min

Temps d'attente : aucun

2 muffins anglais de blé entier
2 minces tranches de jambon coupées en 2
2 oz/50 g de cheddar râpé
¼ de cuil. à café de fines herbes
½ pomme à couteau rouge, le coeur enlevé, coupée en tranches
jus de citron

4 PIZZAS

1 Ouvrez les muffins et déposez-les sur une assiette.
2 Placez une tranche de jambon sur chacun. Mêlez le fromage et les fines herbes et parsemez sur les muffins.
3 Arrosez les pommes de jus de citron, puis couvrez-en les muffins.
4 Faites cuire les pizzas 3 ou 3 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Poulet pané au parmesan

15¼ min

Temps d'attente : 3 min

2 cuil. à soupe de margarine
1 oeuf
12 morceaux de poulet (2 ½ lb/1,1 kg au total)

CHAPELURE

4 oz/100 g de flocons de son, réduits en miettes
1 cuil. à soupe de flocons de maïs émiettés
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
½ cuil. à café de marjolaine
¼ de cuil. à café de romarin
¼ de cuil. à café de poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients de la chapelure dans un bol peu profond.
2 Faites fondre la margarine à couvert, de 15 à 30 s à MAX., puis incorporez l'oeuf.
3 Plongez les morceaux de poulet dans l'oeuf battu, puis roulez-les dans la chapelure. Disposez-les sur une rôtissoire, les parties les plus charnues vers l'extérieur.
4 Faites cuire 8 min à MAX., puis déplacez délicatement le poulet. Faites cuire de 7 à 10 min de plus à MAX., jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair. Laissez reposer 3 min avant de servir.

VARIANTE

Pour obtenir une chapelure plus épicée, remplacez les herbes et le poivre par ¼ de cuil. à café de poudre d'oignon, d'ail en poudre, de moutarde sèche et de piment de Cayenne.

Micro-trucs

Ne retournez pas le poulet, mais déplacez-le avec soin, pour que la chapelure reste bien croustillante.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 66

Boeuf
- boeuf aux noix d'acajou 1802
- boeuf épicé en casserole 1815
- chili au boeuf 1817
- enchiladas au boeuf 1818
- mini-lasagnes 1815
- pain de viande à la florentine 1816
- sandwichs au boeuf haché 1817

Caramels croquants 1804
Choux aux fruits de mer 1822
Croquant aux arachides 1803
Desserts
- crème glacée aux pistaches 1804
- éclairs au café 1821
- fruits au sirop 1827
- gâteau chocolaté fourré à la crème 1813
- gâteau fourré à la crème 1812
- gâteau fourré aux cerises 1813
- moka 1813
- muffins aux figues 1824
- petits choux sucrés 1821
- pizzas aux pommes 1827
- Saint-Honoré 1823

Filet de porc au gingembre 1810
Fromage
- bâtonnets au bacon 1826
- gougère aux légumes 1822
- omelette aux tomates 1811
- petits choux au fromage 1821
- sandwichs au fromage fondu 1826

Gruau à l'orange 1826
Gruau au rhum 1826
Légumes
- légumes à la noix de coco 1805
- pilaf aux raisins 1805
- soupe à la tomate 1825

Müesli aux noisettes 1825
Pains pita aux oeufs 1827
Pâte à choux 1820
Pâté aux noix 1802
Petits choux aux crevettes 1821
Petits choux salés 1821
Volaille
- coq au vin 1806
- gougère au poulet 1822
- poulet pané au parmesan 1828
- sandwichs au poulet chauds 1825

PLAT minceur

PLAT minceur

Gratin de poireaux au jambon

La cuisine minceur peut aussi avoir son charme : même si vous comptez les calories, vous n'êtes certes pas tenu de vous limiter à des plats sans panache. Voici un mets nutritif et nourrissant, composé de jambon et de poireaux, apprêté en sauce blanche puis gratiné.

Gratin de poireaux au jambon

13 min

Temps d'attente : 2 min

275 cal/1 155 kJ par portion

8 petits poireaux coupés en morceaux de 3 ½ po/9 cm
4 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de fécule de maïs
4 cuil. à soupe de poudre de lait écrémé
½ cuil. à café de moutarde sèche
sel et poivre
8 minces tranches de jambon
3 oz/75 g d'edam râpé
3 cuil. à soupe de chapelure de blé entier

4 PERSONNES

1 Faites cuire les poireaux dans l'eau, à couvert, 6 ou 7 min à MAX. Laissez reposer 2 min, à couvert.

2 Égouttez les poireaux et réservez le liquide de cuisson. Coupez ce liquide d'eau pour obtenir 2 tasses/450 ml.

3 Délayez la fécule de maïs et la poudre de lait dans un peu de liquide, dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml. Incorporez la moutarde et assaisonnez au goût. Ajoutez le reste du liquide et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX.

4 Enroulez une tranche de jambon autour de chaque poireau, puis placez les roulés dans un plat de 7 ½ tasses/2 l. Nappez de sauce, puis parsemez de fromage râpé et de chapelure. Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., puis dorez au four quelques minutes avant de servir.

RAY DUNS